

是一个系统工具箱里的子工具吗？



| 转述师：余昊威 |



生活，比如稳定的工

婚姻，所以

和利

间荳头叔 同

稳定之

内心稳定，你这么说倒也没有什么问题。只是说，我文章里强调的平衡不是静态平衡，于是对应稳定怕也不是在某一个固定的状态中，而是说依然有喜有悲，但不多于偏向任何一边。我个人不是很赞同内心稳定和生活稳定之间的因果关系，理由有几点：

1. 个人生活其实包含在社会生活

- 心稳定，同样会有焦虑、渴望、激动、失望、惊慌这样的情绪升起。
2. 生活稳定的同时，人的心思往往会因此而活络起来，有余暇去思考人生的其他可能性，我自己内心备受煎熬的时候，是在国企里过安稳日子的那段时间，反而在江湖的风雨飘摇中觉得内心安定。
3. 人心思变，这是人性本身的特点。安稳的外部环境对内心有没有帮助？应该是有的，在一个整洁安静的环境里，人也就更容易沉静下来。但是，心猿意马的力量要强大得多，人总是对自己已经拥有的东西失去兴趣，总喜欢向外求索。所以，父母认为子女有稳定的生活，那是他们希望看到孩子那么生活，于是自己内心得到了安稳，和孩子内心是否真的安稳，我怕这之间没有什么必然联系。
- Js:
- 请教下，内心平衡的出发点或者说目的，是希望通过内心平衡，避免失态以取得别人口中的平和的状态呢？还是真切地希望自己能够驾驭好心猿意马，宠辱不惊呢？毕竟在国内这种看重关系的社会，很多人认识自我、约束自我，甚至委屈自我是基于其他人的评价的。心中自我和他人的比重，是否也是内心平衡的重要命题呢？
- 从开设这门课程以来，我的所有章节大多只谈自身，很少谈到他人态度和观感。这就是因为我考虑了你所说的话，在我们的文化和社会中，对他人的评价和目光太过看重，以至于扭曲了自我，始终不舒张，损害了自我的天性。因此，当然希望所有看到这一篇文章的人为自己建立起某种内心平衡，不是为了他人的期待。在我看来来自他人的评价、期待、约束，本身就是一种压力。适当的社会压和人际压力对于塑造内心平衡是有帮助的，但现实是这种压力太大，让人难以喘息。我认为，**无论任何时候，自己内心的平衡都位首要位置，然后才是满足外界的期待和压力。**
- 于内外平衡的话题我在文章中专门做了讨论，结论是内外平衡未必真平衡，也未必能够维系。如果都根本没有内心平衡，甚至都没有练习过，那么首先是去考虑如何立，而不是考虑比重问题。最后，也承认在理想状况下，这两种平的指向是一致的，**他人眼中那个平衡的自我，和内心那个平衡的自我，都是和谐一致的，不用为了任何一方而委屈另一方。**
- 卢华逸:
- 前两天和同事一起吃饭，其中一个同事就目前部门的发展趋势大肆发表自己的悲观言论，什么部门领导不行，什么早晚会被别人吃掉，等等。其他几名同事也跟着附和，还说到了离职。我只是坐在一角听着，不发表任何意见。因为我知道，他们说的并不完全正确。
- 可是，心情还是被谈论的事情打搅到，连续一两天都无心工作。菜头叔，这种明知道不对，但还是会受影响的情况，该怎么破啊？
- 以的情况我也曾经遇见过，感到比较尴尬。一方面我的理性告诉自己，那些事情发生的概率很小，是大家聚起来用言辞发泄，并不意味着事情真的会那么发生，他们真的会那么去做。但是，另一方面我的情感中担忧和恐惧的那一部却还是因此而升起，对我造成了困扰。根据我的经验，这时候选择痛或者回避内心忧虑是没有用

火。

的情况到来，第一，自己能否承受？第二，自己是否还有处理方法？第三，根据上述分析，自己现在可以做什么事情？

这里你需要注意一点：担忧和焦虑是抽象的，只需要给一个似是而非的理由，你就可以立即紧张焦虑起来。而我们去分析那个理由，把拆解开来，看哪些部分可以克服，哪些部分可以转化，哪些部分可以硬生生捱下来，它就从似是而非变成了具体的事物，**具体的事物**我们总能找到办法加以解决，能解决的事物无非涉及金钱、时间、精力和行动，于是，这么一拆分内心就安定下来了。

户李姜志：

认识自己内心的方法，包括数息、冥想、专注等。我的问题是：这些方法是一个工具具体应对一个或多个场景，不求工具全面掌握，只是从中挑选自己手感好的，还是这些方法是一个认识自己的系统工具箱的各个子工具，需要熟练掌握每一个工具，才能有效组合，更好地发挥工具箱的效果，认识自己和应对情绪？谢谢回复。

可以整合起来，整体上作为一种方法来介绍。可是回顾我的过去，

